

УДК 351.74:796

## К ПРОБЛЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ПО СЛУЖЕБНОМУ БИАТЛОНУ

*И. Р. Маматов*

*курсант 4 курса*

*Белгородского юридического института МВД России*

*имени И. Д. Путилина, 141 взвод*

*Научный руководитель: А. О. Широков,*

*преподаватель кафедры физической подготовки*

*Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина*

Современная оперативно-служебная деятельность сотрудников органов внутренних дел связана с выполнением нестандартных задач в экстремальных условиях. В связи с этим возрастает необходимость разработки эффективных методов повышения профессионального мастерства сотрудников правоохранительных органов, повышения работоспособности и стрессоустойчивости, способности сотрудников оперативно принимать решения. Для решения задач по повышению уровня профессионального мастерства сотрудников системы органов внутренних дел активно развиваются служебно-прикладные виды спорта [1; 2]. Одним из них является служебный биатлон, который представляет собой совокупность двух совершенно разно влияющих на функциональные возможности организма видов спортивной деятельности: бег по пересеченной местности на дистанцию 3 км и стрельба из боевого ручного стрелкового оружия (пистолет Макарова и его модификации) на двух огневых рубежах по 5 выстрелов [3]. В этой связи спортивную подготовку принято разделять на три основных этапа: беговая подготовка (вид общефизической подготовки, направленный на развитие выносливости и быстроты у обучающихся), стрелковая подготовка (направлена на повышение точности и скорости стрельбы спортсмена-биатлониста) и комбинированная подготовка (совокупность беговой и стрелковой подготовок, которая направлена на способность спортсменов осуществлять точную и быструю стрельбу на фоне усталости и при повышенном числе сердечных сокращений). На каждом из этапов подготовок выделяют свои методы и средства подготовки.

Подготовка спортсменов по выделенным направлениям позволяет создать соревновательные условия, что положительно влияет на качество формирования у членов сборной команды стрессоустойчивости и психологической готовности к предстоящему чемпионату.

Таким образом, при организации тренировочного процесса курсантов и слушателей к соревнованиям по служебному биатлону рекомендуется обес-

печить рациональное планирование тренировочных мероприятий, их интенсивности тренировочной нагрузки, а также произвести качественный подбор эффективных методов и средств спортивной подготовки.

---

1. Баркалов С. Н. Психологическая подготовка в структуре учебно-тренировочного процесса по служебно-прикладным видам спорта // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVIII междунар. науч.-практ. конф. : в 2-х т. 2016. С. 23–27. [Вернуться к статье](#)

2. Воротник А. Н., Войнов П. Н., Лопатин И. И. Подготовка сотрудников органов внутренних дел и сборных команд, специализирующихся в летнем служебном биатлоне : методические рекомендации. Белгород : БелЮИ МВД России, 2011. 32 с. [Вернуться к статье](#)

3. Об утверждении правил служебно-прикладного вида спорта «служебный биатлон» : приказ Министерства спорта РФ от 30 июня 2017 г. № 606. [Вернуться к статье](#)